



TU
PORCIÓN
JUSTA



LO QUE TE GUSTA
EN SU PORCIÓN
JUSTA

PROGRAMA ARCOR "PORCIÓN JUSTA"

MARCO CONCEPTUAL

SANDRA SARTOR, M.N. 1532

≡ EL CONTEXTO ≡

El rápido aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles representa un reto de salud importante para el desarrollo mundial, debido a que son la principal causa de mortalidad en el mundo. Esta situación no es responsabilidad de un sector único de la sociedad, sino que todos los sectores del gobierno, la empresa privada, la sociedad civil, las comunidades locales y cada uno de nosotros debemos trabajar unidos para revertir o mejorar la situación.

El sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de contraer enfermedades crónicas no transmisibles. La actual epidemia de obesidad es un fenómeno atribuible a muchas causas, dentro de las principales se encuentran: la genética, la gran disponibilidad de alimentos y el sedentarismo obligado (cuando el estilo de vida es en sí mismo sedentario) (1).

David Katz, fundador de "True Health Initiative", plantea que la obesidad es un problema de la Nueva Era; existía hace 30 y también hace 100 años, pero era mucho menos frecuente de lo que es hoy. Nuestros genes son iguales y nuestro organismo funciona igual que hace mucho más de 100 años.

La alimentación y el estilo de vida afectan tanto nuestros cromosomas, la configuración epigenética y nuestra flora intestinal como nuestro peso. La historia del siglo pasado es de asombrosos cambios sociales, culturales y ambientales, y todo ese cambio ha sido generador de obesidad (2).

≡ LA ESTRATEGIA DE LA PORCIÓN ≡

A medida que las tasas de sobrepeso y obesidad han aumentado en las últimas décadas, también ha aumentado el tamaño de las porciones en restaurantes, supermercados y hogares (3); lo que sugiere que porciones más grandes podrían desempeñar un papel importante en el problema de la obesidad (4).



Más allá de que no se ha demostrado una relación causal directa entre el tamaño de la porción y la obesidad, la investigación actual indica que la ingesta de calorías en niños y adultos está influenciada por el tamaño de la porción servida. De esta manera, podríamos concluir que porciones más grandes se traducen en aumentos significativos en la cantidad de alimentos que consumimos.



En la misma línea, la influencia del tamaño de la porción puede ser menos pronunciada en los niños más pequeños, ya que numerosos estudios han demostrado que los niños menores de tres años suelen ser más capaces de **autorregular** su consumo de energía (cantidad de alimentos que consumen) (5).

La evidencia más concluyente hasta la fecha es una revisión de 61 estudios que sostiene que el tamaño de la porción afecta la cantidad que inconscientemente comemos. Las personas a las que se sirven porciones más grandes simplemente comen más comida, sin tener en cuenta su peso, el tipo de comida o la hora de las otras comidas.

Por ejemplo, un estudio realizado con hombres a los que se les suministró una bolsa de papas fritas de 175 grs comparados con otro grupo de hombres de similares características al que se le suministró bolsas de 25 grs, evidenció que el grupo que fue expuesto a una cantidad tres veces mayor, llegó a consumir 311 kcal más.

En relación con esta evidencia, la estrategia ideal para controlar las porciones sería enseñarles a los consumidores cuáles son los tamaños de porción estándar, para luego esperar que ejerzan un control consciente sobre los tamaños y la ingesta. No obstante, niños y adultos muestran una capacidad deficiente para estimar las cantidades de alimentos que se sirven y consumen; es decir, el control del consumo de grandes porciones no se puede manejar a través de la conciencia, el conocimiento o la educación únicamente.

Más aún, los factores contextuales tales como la televisión u otra observación de pantalla, también influyen en la ingesta y contribuyen al aumento de peso.

De este modo, las estrategias que operen sobre el contexto ambiental en el que se desarrollan los hábitos de consumo, pueden ser efectivas para ayudar a controlar las cantidades de alimentos y bebidas que se ingieren (8).

Existen cada vez más pruebas concretas de que pequeños cambios en el entorno alimentario pueden alterar las elecciones de alimentos y reducir así el consumo sin conciencia cognitiva.



Trabajar sobre estas evidencias puede ser una estrategia efectiva para ayudar a controlar las cantidades de alimentos, bebidas y energía que se consumen.

⇒ PERO ¿QUÉ SIGNIFICA UNA PORCIÓN PARA LOS HUMANOS? ⇐

El sesgo de unidad (unit bias) es la tendencia que tenemos las personas a completar una unidad de un artículo más allá del tamaño de este. Es decir, consideramos porción a una unidad de un alimento (por ejemplo: una barra de chocolate, un alfajor, una manzana, una barra de cereal, un plato de fideos).

★ ➤ **A** ➤ **ESTE CONCEPTO** también se le suma la existencia de una "norma de consumo" culturalmente aceptada, adecuada o apropiada que influye en la percepción de cuánto es una porción. Es decir, una vez establecida la norma, las personas aceptan la porción que se les sirve u ofrece como guía de comportamiento o como el volumen apropiado y comen en consecuencia.

El problema es que la gente elige, y presumiblemente come, volúmenes de alimentos mucho mayores que los que necesita cuando se les ofrecen porciones de tamaño grande que exceden la cantidad nutricionalmente adecuada para cada individuo (12).

Considerando este tipo de comportamiento inconsciente, el envasado de alimentos por porción reduciría la ingesta total de calorías. En este sentido, la exposición a alimentos porcionados podría aumentar la conciencia del tamaño de la porción y disminuir la cantidad consumida (9).

Los estudios que consideran el impacto de las variaciones del tamaño de los alimentos en el consumo se han centrado principalmente en el tamaño de las porciones y no tanto en las variaciones del peso o tamaño las piezas individuales. Es importante tener en cuenta que la gente tiende a considerar que determinada cantidad de unidades de un alimento, en especial cuando son pequeñas (por ejemplo, 5 caramelos) es la cantidad apropiada para consumir independientemente del tamaño de estas piezas individuales. Esto sugiere otra estrategia dietética simple: disminuir el tamaño del alimento-artículo sin alterar el tamaño de la porción ofrecida (10).

⇒ ¿CÓMO INFLUYE EL SNACKEO? ⇐

A la falta de autorregulación de lo que comemos se suma una nueva tendencia de consumo: el snackeo.



Dada la complejidad, confusión y creencias que existen respecto a nuestra conducta alimentaria es importante definir qué es un "snack". En principio, *un snack es cualquier ingesta u ocasión ingestiva de comida o bebida que contenga energía, realizada fuera de las horas de comida habituales* (en Argentina 4 comidas) (11).

Pero ¿qué determina que una persona perciba una ocasión ingestiva como una comida o como un snack?

La identificación de que lo que se está comiendo es un snack está relacionada con el tamaño de la porción, el tiempo en el que se consume, el tipo de comida, la percepción de salud y el tiempo de preparación, así como con señales ambientales como la presencia de amigos o familiares o incluso la calidad de las servilletas (12).

El snackeo es hoy un comportamiento alimentario frecuente. En este punto es importante destacar que nuestros hábitos alimentarios son, en realidad, una combinación de influencias culturales, sociales, religiosas (13). En este sentido, es probable que el aumento del snackeo en los últimos tiempos se deba a la disminución de los espacios tradicionales de alimentación. Más aún, existen variadas razones por las que podemos optar por consumir un snack como la falta de tiempo o el acceso irregular a las comidas "adecuadas".

En algunos casos, estos hábitos pueden contribuir al consumo excesivo de calorías y al aumento de peso. No obstante, comer entre comidas ("snackear") sólo inducirá al aumento de peso, si se consumen regularmente más calorías de las que se requieren. De esta manera, el impacto nutricional depende también de la frecuencia y de la porción de ingesta del snack (14).

≡ ¿CÓMO PODEMOS AYUDAR A LAS PERSONAS A MANEJAR LA INGESTA DE CALORÍAS? ≡

1. Identificando de forma fácil y clara las porciones justas de cada tipo de alimento.
2. Facilitando la elección de cuánto comer a partir de la oferta de alimentos porcionados.
3. Educando para que las personas puedan incrementar las porciones de alimentos de baja densidad energética como frutas y verduras.
4. Ofreciendo mejores alternativas de snacks.
5. Ayudando a modificar el entorno de las personas para favorecer las elecciones saludables.

★ EN CONCLUSIÓN ★

- Las personas tienden a consumir mayor volumen de alimentos o bebidas no alcohólicas cuando se les ofrecen porciones de mayor tamaño o cuando usan vajilla más grande.
- Las acciones para reducir el tamaño, la disponibilidad y la conveniencia de porciones grandes podría ayudar a prevenir la obesidad.
- Es necesario diseñar campañas de educación sobre porciones y herramientas que faciliten la elección de la porción justa.
- La disponibilidad de alimentos porcionados puede representar una importante estrategia sanitaria para combatir la epidemia global de obesidad y las consecuentes enfermedades crónicas no transmisibles.
- La evaluación científica independiente y rigurosa es esencial para garantizar que las acciones sean efectivas.

≡ REFERENCIAS ≡

1. FAO Statistics Division 2010, Food Balance Sheets, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome, Italy, viewed 17th March, 2011.
2. David L. Katz, MD, director (1998) of Yale University's Yale-Griffin Prevention Research Center, Immediate Past-President of the American College of Lifestyle Medicine, and Founder/President of the True Health Initiative, a non-profit organization established to promote messages about healthy, sustainable diet and lifestyle in the service of adding years to lives and life to years around the globe.
3. Piernas C, Popkin BM. Food portion patterns and trends among U.S. children and the relationship to total eating occasion size, 1977-2006. Journal of Nutrition, 2011; 141(6):1159-64.
4. Ledikwe JH, Ello-Martin JA, Rolls BJ. Portion sizes and the obesity epidemic. Journal of Nutrition. 2005; 135(4):905-9.
5. Rolls BJ, Engell D, Birch LL. Serving portion size influences 5-year-old but not 3-year-old children's food intakes. J Am Diet Assoc. 2000; 100(2):232-4.
8. Thomas N. Robinson, MD, MPH and Donna M. Matheson, PhD. Environmental Strategies for Portion Control in Children. Appetite. 2015 May; 88: 33-38.
9. The effect of portion size and unit size on food intake: Unit bias or segmentation effect? Kerameas K, Vartanian LR, Herman CP, Polivy J, Peter Herman C, Polivy J, Pliner P, Vartanian LR. Mechanisms underlying the portion-size effect Physiol Behav. 2015 May 15;144:129-36.
10. Priya Raghubir Aradhna Krishna Vital Dimensions in Volume Perception: Can the Eye Fool the Stomach? Journal of Marketing Research, Vol. 36, No. 3, (Aug., 1999), pp. 313-326
11. Johnson GH, Anderson GH. Snacking definitions: impact on interpretation of the literature and dietary recommendations. Crit Rev Food Sci Nutr. 2010 Oct;50(9):848-71.
12. Wansink BI, Payne CR, Shimizu M. "Is this a meal or snack?" Situational cues that drive perceptions. Appetite. 2010 Feb;54(1):214-6.
13. De Castro JM (2002) Independence of heritable influences on the food intake of free-living humans. Nutrition 18:11-16.
14. Bellisle F (2004) Impact of the daily meal pattern on energy balance. Scandinavian Journal of Nutrition 48:114-118

